



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Verschiedene Schwimmsportarten
Kompetenz	Elemente aus den Schwimmsportarten Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen und Rettungsschwimmen vorzeigen können
Niveau A	Ich kann alle grundlegenden Übungen aus 3 der 4 Schwimmsportarten vorzeigen.



## Dribbling, Ballaufnahme und Zielwurf

### Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende dribbelt mit einem Wasserball über eine Distanz von 10m, nimmt den Ball anschliessend einhändig auf und wirft aus einer Entfernung von 4m auf ein Tor. Bei 3 Durchgängen muss mind. 2x das Tor getroffen werden.

### Bewertung/ Anforderung

Damit der Test erfüllt ist, müssen die folgenden Beobachtungspunkte zutreffen.

### Beobachtungspunkte

- Dribbling mit Freiwasserstart
- Einhändiges Aufnehmen des Balls
- Zielwurf auf eine Entfernung von 4m
- Bei 3 Durchgängen muss das Tor mind. 2x getroffen werden

### Lernenden

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Dribbelt mit dem Wasserball über eine Distanz von 10m, nimmt ihn dann einhändig aus dem Wasser auf und wirft aus einer Entfernung von 4m auf das Tor. Führt diese Abfolge 3x durch. Ihr müsst mind. 2x das Tor treffen.»

### Aufbau

Markierung der Start- und Abwurflinie, Aufbau eines Wasserballtores

### Material

Wassertiefe mind. 1.20m, Wasserballtor, Markierungsmaterial, Wasserbälle

### Quelle

swimsports.ch (Hrsg.). *Schweizerischer Wasserballtest 1-4*. Aufbaureihe.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 3 Min. pro 2 Testpersonen
Organisation	Die Lernenden absolvieren die Übung nacheinander, wobei immer 2 Testpersonen abwechselnd ihre 3 Durchgänge absolvieren.
Testpersonen	2 Testpersonen
Probleme	-